Musterprüfung(10)

Texterfassung:

Lies den folgenden Text!

Zeit ist eine der **wertvollsten** Ressourcen, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Dennoch haben wir viele Schwierigkeiten, sie effizient zu nutzen. Ein gutes Zeitmanagement kann nicht nur die Produktivität steigern, sondern auch Stress reduzieren und die Lebensqualität verbessern. Wer seine Zeit bewusst plant, kann gezielt Prioritäten setzen und seinen Tagesablauf besser strukturieren.

Ein zentraler Aspekt des Zeitmanagements ist die Priorisierung von Aufgaben. Die Eisenhower-Matrix ist eine beliebte Methode, um Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit zu ordnen. Demnach sollte man solche Aufgaben sofort erledigen, während unwichtige und nicht dringende Aufgaben vermieden oder delegiert werden sollten. Dadurch wird verhindert, dass man seine Zeit mit weniger bedeutenden Tätigkeiten verschwendet.

Darüber hinaus spielt die Planung eine entscheidende Rolle. Tages- und Wochenpläne helfen dabei, einen Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten. Die sogenannte "Pomodoro-Technik" unterstützt dabei, konzentrierte Arbeitsintervalle mit kurzen Pausen zu kombinieren, um die Effizienz zu steigern. Eine weitere hilfreiche Strategie ist das "Time Blocking", bei dem bestimmte Zeitfenster für spezifische Aufgaben reserviert werden. Diese Methoden helfen, Ablenkungen zu minimieren und sich vollständig auf eine Aufgabe zu fokussieren.

Zudem ist es wichtig, Zeitfresser zu identifizieren und zu minimieren. Häufig lenken soziale Medien, unstrukturierte Meetings oder Multitasking von wesentlichen Aufgaben ab. Studien zeigen, dass Multitasking oft ineffizient ist, da das Gehirn ständig zwischen Aufgaben wechseln muss. Stattdessen sollte man sich auf eine Aufgabe konzentrieren und diese gezielt abschließen. Auch regelmäßige Pausen sind essenziell, um Erschöpfung zu vermeiden und langfristig produktiv zu bleiben.

Ein ausgewogenes Zeitmanagement ermöglicht nicht nur beruflichen Erfolg, sondern auch eine bessere Work-Life-Balance. Es erlaubt, Freizeit bewusst zu planen und genügend Erholungsphasen einzubauen. Letztlich führt eine effektive Zeitplanung zu mehr Zufriedenheit und wenig Stress im Alltag. Wer sich mit seinen eigenen Gewohnheiten auseinandersetzt und seine Zeit aktiv gestaltet, kann sowohl im Berufsleben als auch im Privatleben erfolgreicher und entspannter sein.

حقوق النشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني 2025-2026

Wähle die richtige Antwort aus!

1. Es geht im Text hauptsächlich um ....

A) die Bedeutung von Zeit.
B) Strategien für erfolgreiches Multitasking.
C) die Geschichte der Zeitplanung.
D) Techniken zur Verbesserung des Zeitmanagements.

2. Welche Methode hilft bei der Priorisierung von Aufgaben?

A) Pomodoro- Technik
B) Eisenhower-Matrix
C) Time Blocking
D) SMART-Methode

3. Die „Pomodoro-Technik" kann eingesetzt werden, um ....

A) alle unwichtigen Aufgaben zu delegieren.
B) lange Arbeitszeiten ohne Pause zu planen.
C) kurze Arbeitsintervalle mit geplanten Pausen zu planen.
D) eine visuelle Darstellung der Aufgaben zu ermöglichen.

4. Warum ist Multitasking oft ineffizient?

A) Das Gehirn muss zwischen Aufgaben wechseln, was Zeit kostet.
B) Es spart Zeit und steigert die Produktivität.
C) Es führt zu einer besseren Work-Life-Balance.
D) Es hilft im Allgemeinen dabei, sich besser zu konzentrieren.

5. .... hilft, den Tag effizient zu strukturieren.

A) Planloses Arbeiten
B) Die "Time Blocking"-Technik
C) Aufgaben spontan erledigen
D) Sich nur auf Dringendes konzentrieren

6. Wähle das richtige Synonym für „wertvoll" aus!

A) bedeutsam
B) niederwertig
C) nutzlos
D) geringfügig

حقوق النشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني 2026-2025

Texterfassung:
Lies den folgenden Text!

Reisen und Wandern gehören zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen vieler Menschen. Sie bieten nicht nur die Möglichkeit, neue Orte zu erkunden, sondern tragen auch zur körperlichen und geistigen Erholung bei. Während Reisen oft mit neuen Kulturen, kulinarischen Erlebnissen und historischen Stätten verbunden ist, ermöglicht Wandern eine intensivere Erfahrung der Natur. Es gibt zahlreiche Wanderrouten weltweit, von einfachen Spazierwegen bis hin zu anspruchsvollen Bergtouren, die Abenteuerlustige herausfordern.

Ein bedeutender Vorteil des Wanderns ist die gesundheitliche Wirkung. Es fördert die Ausdauer, stärkt die Muskulatur und verbessert das Herz-Kreislauf-System. Zudem reduziert Bewegung in der Natur nachweislich Stress und steigert das Wohlbefinden. Viele Menschen berichten, dass sie beim Wandern kreative Ideen entwickeln oder innere Ruhe finden. Außerdem stärkt das Wandern das Immunsystem, da frische Luft und Sonnenlicht eine positive Wirkung auf den Körper haben.

Reisen hingegen erweitert den Horizont, indem es Begegnungen mit fremden Kulturen ermöglicht. Wer sich in andere Länder begibt, kann seine Sprachkenntnisse verbessern, neue Traditionen kennenlernen und seine Sichtweise auf die Welt verändern. Besonders eindrucksvoll sind Reisen in exotische Länder, in denen man einzigartige Naturlandschaften oder historische Stätten erkunden kann. Allerdings bringt Reisen auch Herausforderungen mit sich, wie die Planung der Reiseroute, die Anpassung an ungewohnte Gegebenheiten oder sprachliche Barrieren.

Besonders beliebt sind heutzutage nachhaltige Reise- und Wanderkonzepte. Ökotourismus setzt auf umweltfreundliche Unterkünfte, die Vermeidung von Plastikmüll und den respektvollen Umgang mit der Natur und der lokalen Bevölkerung. Ebenso gibt es spezielle Fernwanderwege, die Naturschutzgebiete durchqueren und Wanderern einzigartige Landschaften näherbringen. Wer nachhaltig reist, kann dazu beitragen, die Umwelt zu schonen und gleichzeitig faszinierende Orte zu entdecken.

Letztendlich haben sowohl Reisen als auch Wandern zahlreiche positive Effekte. Ob Erholung in der Natur oder kulturelle Entdeckungen – beides kann den eigenen Horizont erweitern und zur persönlichen Entwicklung beitragen. Während Reisen oft mit Abenteuerlust und neuen Eindrücken verbunden ist, bietet Wandern die Möglichkeit, bewusst zu **entschleunigen** und sich mit der Natur zu verbinden.

حقوق النشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني 2026-2025

Wähle die richtige Antwort aus!

7. Im Text geht es um ....

A) die Gegenüberstellung von Reisen und Wandern
B) die gesundheitlichen Vorteile von Wandern
C) das umweltfreundliche Reisen in aller Welt
D) den Grund für den Vorrang des Wanderns dem Reisen gegenüber

8. Das Reisen bringt die Herausforderung mit sich, und zwar ....

A) zu viel Bewegung.
B) fehlende kulturelle Unterschiede.
C) sprachliche Barrieren.
D) keine neuen Erfahrungen.

9. Welche Rolle spielt der Ökotourismus? – Er ....

A) fördert Massentourismus.
B) beruht auf umweltfreundlichen Maßnahmen.
C) vermeidet den Kontakt mit Einheimischen.
D) reduziert die Bewegung beim Wandern.

10. Warum kann Wandern die Kreativität steigern? - Weil es ....

A) keine Herausforderungen gibt.
B) in der Stadt stattfindet.
C) mit der Natur verbunden ist.
D) den Geist fördert.

11. Was ist eine Gemeinsamkeit zwischen Reisen und Wandern?
-Beide ....

A) erfordern viel Gepäck.
B) ermöglichen neue Erfahrungen.
C) sind immer umweltfreundlich.
D) benötigen Vorbereitung und Ausstattung.

12. Wähle das richtige Antonym für „entschleunigen" aus!

A) beruhigen
B) genießen
C) verlangsamen
D) beschleunigen

حقوق النشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني 2026-2025

Grammatik:
Wähle die richtige Antwort aus!

13. Mein Mann ist gestern von der Arbeit sehr erschöpft nach Hause gekommen. Wenn er gestern nicht so müde .... , hätte er uns sicherlich zu dem Konzert begleitet.

A) gewesen war
B) wäre
C) gewesen wäre
D) hätte

14. Es ist von großer Bedeutung, ... der Manager und sein Team sich später treffen, um alle wichtigenThemen zu besprechen.

A) dass
B) denn
C) weil
D) ob

15. Als neues Mitglied dieses Komitees hofft Angelo, dass sich die Zusammenarbeit in der Zukunft genauso erfolgreich .... wie in den vergangenen Jahren.

A) entwickelte
B) entwickeln wird
C) entwickelt hätte
D) entwickeln

16. Es wäre ein großes Missverständnis, ... der Abteilungsleiter von diesem gegenwärtigen Projekt dem neuen Arbeitnehmer vorwerfen würde, nicht genug getan zu haben.

A) deshalb
B) wenn
C) trotzdem
D) ob

حقوق النشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني 2026-2025

17. Es tut mir leid, dass Peter und sein Team dir die Antwort nicht sofort .... , sie brauchten aber noch mehr Zeit, um darüber nachzudenken.

A) gegeben haben
B) gegeben wurden
C) gegeben hätten
D) geben werden

18. Endlich hat der Vorsitzende der Versammlung den Vertrag unterschrieben, ... er den Inhalt genau verstanden hatte, obwohl er anfangs unsicher war.

A) wenn
B) nachdem
C) während
D) bevor

19. Ich empfehle dir, diesen Film anzuschauen. Dieser ist ...., als ich gedacht habe.

A) interessant
B) wenig interessanter
C) genauso interessant
D) mehr interessanter

20. Die neue Software, die gestern von unserem Team aktualisiert .... , wird als die vorherige Version bewertet.

A) wurde
B) wird
C) hat
D) hatte

21. Diese Chefin konnte alle Aufgaben erfolgreich beenden, ... sie sehr schwierig waren und viel Zeit brauchten.

A) obwohl
B) weil
C) wenn
D) daher

حقوق النشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني 2026-2025